


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УСТЬ-ОРДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 2 ИМ. И.В.БАЛДЫНОВА

669001, п.Усть-Ордынский, ул.Ленина, 1, тел. (39541) 3-15-05


СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по ВР

 Богомолова И.К.  
«30» августа, 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №2

 Ихиныров Л.А.  
Приказ № 148 от 30 августа 2023 г.

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название	Физическая культура
Срок реализации	1 год
Адресат программы (возраст учащихся)	7 классы (12-13 лет)
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

**Разработчик(и) программы:**

Чеботнягин А.С., Михайлова С.Н., Михайлов П.Ю.,  
Магданов П.Т., Мясников А.В.

(ФИО, должность)

п. Усть-Ордынский, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 7 классов, всего 34 часа в год.

**Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс.**

### *Общая физическая подготовка*

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### *Волейбол*

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### *Волейбол*

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### *Футбол*

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### *Личностные результаты:*

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### *Метапредметные результаты.*

##### Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

##### Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

##### Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование

- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

*Предметные результаты* (на конец освоения курса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут

получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

*Воспитательные результаты.*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	конт роль ные рабо ты	Практи ческ ие работ ы				
<b>Раздел . Спортивные игры.</b>								
1. 1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</b>	1	0	0		Обсуждение выполнения норм ГТО		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
1. 2.	<b>Баскетбол.</b>	12	0	0		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Баскетбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
1. 3.	<b>Волейбол.</b>	9	0	0		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Волейбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
1. 4.	<b>Футбол.</b>	12	0	0		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Футбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>.Итого по разделу</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>				

## Контрольно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Виды, формы контроля
		Всего	Контрол. работы	Практич. работы			
1.	Техника безопасности. Освоение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	8.09		
2	Футбол. Удар по мячу	1	0	0	15.09		
3.	Удар по мячу Бег на 60 м (с)	1	0	0	22.09		
4.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	0	0	29.09		
5	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	0	0	6.10		
6.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	0	0	13.10		



7	Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	20.10		
8	Баскетбол. Стойки и перемещения	1	0	0	27.10		
9.	Остановки баскетболиста	1	0	0	10.11		
10.	Передачи мяча	1	0	0	17.11		
11.	Ловля мяча	1	0	0	24.11		
12.	Ведение мяча	1	0	0	1.12		
13.	Броски в кольцо	1	0	0	8.12		
14	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	0	0	15.12		
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	0	0	22.12		
16	Закрепление техники передачи	1	0	0	29.12		
17	Закрепление техники передачи	1	0	0	12.01		
18	Закрепление техники передачи	1	0	0	19.01		

19	Верхняя прямая подача	1	0	0	26.01		
20	Баскетбол. Игра в защите	1	0	0	2.02		
21	Игра в нападении	1	0	0	9.02		
22	Тестирование	1	0	0	16.02		
23	Участие в соревнованиях	1	0	0	2.03		
24	Волейбол. Закрепление техники приема мяча с подачи	1	0	0	9.03		
25	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	0	0	16.03		
26	Закрепление техники приема мяча с подачи □»	1	0	0	23.03		
27	Учебная игра «Баскетбол»	1	0	0	6.04		
28	Учебная игра «Баскетбол»	1	0	0	13.04		
29	Футбол Игра по упрощенным правилам. □ Прыжки в длину с разбега	1	0	0	20.04		
30	Подвижные игры элементами футбола.	1	0	0	27.04		

31	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	0	4.05		
32	Подвижные игры»Прыжок в длину с места (см)	1	0	0	11.05		
33	Учебная игра «Футбол»	1	0	0	18.05		
34	Учебная игра «Футбол»	1	0	0	25.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

### **Методическая литература:**

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http://. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september/ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

#### **Интернет ресурсы**

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmuniities.Aspх)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.